

Go for Paris 2024! 

東京からパリへの提言

パリ五輪で実り多き好結果を残すため、東京五輪での教訓を生かす——。
さまざまな形で日本代表に関わった人物が紡ぐ、競泳ニッポン復活に向けた提言。

聞き手◎佐藤温夏 写真◎BBM、JMPA

第5回 元島清香 医師 [高島平中央総合病院整形外科]

速い選手ではなく、強い選手が勝つ。

東京五輪競泳代表選手団メンバーの証言をもとに東京五輪を振り返るこの連載。

今回は選手団ドクターとして参加した元島清香医師に登場いただいた。

「オリンピックに選手以外の立場で参加するために医師となった」というほど、オリンピックへの思い入れは強い。

一方、これまで10度にわたる国際大会同行経験から、日本水泳界を俯瞰してきた貴重な存在でもある。

今回は日ごろから数多くの水泳選手の診察にあたる臨床医の視点からも語ってもらった。

■ 選手団ドクターとはどんな仕事をするのですか。

代表選手決定後から、大会終了までの選手の健康管理がもっとも重要な仕事です。

2009年から日本選手団ドクターとして国際大会に同行してきました。競泳の場合、海外の大会現場で選手が訴える症状でもっとも多いのは、のどの痛みや腹痛などの内科的疾患です。一方、水球やマラソンスイミング（OWS）、アーティスティックスイミングでは、打撲や捻挫などが多い傾向にあります。東京五輪でも水球男子で、下顎部と口腔内からの出血（軽傷）が1件ありました。

選手団ドクターの仕事は、このように大会期間中の対応はもちろんですが、代表決定直後から始まっています。内容としては、大きく分けて右記のとおりとなります。

1) 代表決定後のメディカルチェック（健康診断）

日本オリンピック委員会派遣のオリンピック、アジア大会、ワールドユニバーシティゲームズは国立スポーツ科学センターで実施し、日本水泳連盟派遣の世界選手権等は各自（所属先）で行なってもらいます。そのほか、日ごろ、選手が使用している医薬品やサプリメントのチェックを行ない、ドーピング規則違反にならないかどうか確認し、必要に応じて助言します。

2) 大会終了までの健康管理

代表決定後から大会終了まで選手の健康を管理し、事前合宿が行われ

る場合はできる限り同行します。東京五輪からはこれに新型コロナウイルス対策が加わりました。

また、競泳については近年、ドクターがドーピング検査の付き添いをするようになってきました。しかし本来、医師の同行は必要ありません。従って、極端なことを言うと、競泳の場合、大会期間中に発生するのが軽度の疾患であることから、大会への医師の同行は必須ではないと考えています。

「オリンピックを意識したのは1984年ロサンゼルス五輪での長崎宏子さんに憧れたからでした」と元島ドクター。その28年後、医師としてオリンピックを経験



東京五輪で得たものはどんなことですか。

また、課題として残ったことがあれば教えてください。

日本代表は細切れの集合体だったと思います。 事前合宿の重要性を改めて認識しました。

東京五輪水泳日本代表選手団のドクターは私と坂口健史医師（名古屋大）の2名でした。オリンピック過去3大会でドクターに割り当てられたAD（資格認定）カードは1枚でしたが、今回は国内開催ということで2枚になりました。カバーしたのは競泳を含む水泳全5競技。担当を割り振りして各種目の会場を行き来したほか、日本選手団本部医務室の半谷美夏医師（国立スポーツ科学センター）、選手村総合診療所に常駐されていた渡部厚一医師（筑波大）にも必要に応じてご協力いただきました。両氏は日水連医事委員会にも所属し、オリンピック同行経験がありましたのでありがたい存在でした。

私がドクターとして国際大会に参加するのは東京五輪で10度目となりました。これまでの経験から、選手団の中でのドクターとは、競技結果に関係ない、唯一の“真っ白な”存在であると考えてきました。メダルを獲っても獲らなくても、自己ベストが出て出なくても変わらない。とにかく生きてレースから戻ってきてくれればそれでいい。もっと言うと、どんなときも変わることなく受け入れる保健室の先生のような存在でありたい、と。ですから、例えばチームになじめないような選手を見つけたら声をかける、といったことも大切な役割であると考えてきました。

これが私の基本的なスタンスであるということをご理解いただいた上で、昨年の東京五輪についてお話しすると、率直に言って、昨年の競泳日本代表は細切れのチームだったような気がします。全体としてまとまって行動する場面はほぼありま

せんでしたし、日本チームとして力を合わせて戦う、といった意識もほとんどなかったような気がします。

なぜそうなってしまったのかといえば、この連載でほかの方も指摘されているとおり、やはり、事前に代表全体で集まる機会がなかったからだと思います。

私の知る限り、2008年北京五輪から2016年里オ五輪までの3大会だけでも、日本代表は海外で直前合宿を行ってから開催都市に入っていました。例えば、私が選手団に入った2012年ロンドン五輪は大西洋に浮かぶスペインのテネリフェ島で直前合宿を行なっています。期間は2週間ほどで、私も最初から参加し、ロンドン入りも一緒でした。これだけ長い期間、行動をとると、チームで戦うという意識が自然と醸成されていきます。その中にいる私も当然、全体の雰囲気をつかむことができ、選手やコーチ、スタッフについて知ることができる。これは選手個々に向き合うドクターにとっては重要な機会です。ですから、ロンドン五輪は、大会に入ってから非常に動きやすかったのだと思います。

翻って東京五輪は事前合宿が行なわれず、代表決定直後とジャパンオープン以外、全体で集まる機会はありませんでした。新型コロナウイルス感染防止のためやむを得ないこと

でしたが、私はチームとしてはもちろん、選手一人ひとりについて細かく把握することができないまま、大会本番に臨むこととなりました。大会期間を通してひと言も話さなかった選手もいるほどです。過去、こんなことはありませんでしたから、私の中では異例の事態でした。けれどもこれは選手の方も同じだったでしょう。特に初めて代表入りした選手は私のことなど知らないのですから、どのようにコミュニケーションを取っていいかわからなかったと思います。

また、今回は選手村に入る選手とそうでない選手がいたり、調整場所がナショナルトレーニングセンターや豊洲の施設に分散していたことから、選手になかなか会えないということもありました。冒頭でお話ししたとおり、私たちドクターは各種目を巡回していて、競泳はレースのときしか会場にいらませんでしたから、選手に接触する時間は非常に限られていました。私たちの行動についてはLINEで情報共有していたとはいえ、選手やコーチとはすれ違いが続いてしまいました。

ただ、競泳チーム全体に流れていた硬い雰囲気は、日程が進むにつれて和らいでいきました。開幕当初は開催反対の世間の声もあって全体が張り詰めた空気の中でしたが、次第に日本代表への応援の声が届き、オリンピックへの逆風が弱まっていくにつれ、緊張もほぐれていったような気がします。また、日程後半になって選手団に合流した佐々木祐一郎コーチ（中京大）が音頭を取って行なった全体ミーティングも、チームの雰囲気を明るくしてくれました。

PROFILE

もとじま・さやか◎1972年5月15日生まれ、東京都出身。日本大二高→日本大医学部卒。同大大学院社会医学系公衆衛生学修了。2004～05年米国ピッツバーグ大留学。2014年4月から東京・高島平中央総合病院整形外科医長。2019年4月から同スポーツメディカルセンター長。水泳日本選手団には2009年日豪対抗戦で初めてドクターとして同行。2011、17年世界選手権、2012年ロンドン五輪選手団にも名を連ね、昨年の東京五輪にも参加した。2021年6月から日本水泳連盟医事委員長。日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定スポーツ医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。東京都水泳協会医科学委員長。水泳は3歳になる前に三菱養和SSで始めて中学卒業まで続け、高校時代はバスケットボール部に所属。現在も健康管理のために週2回泳いでいる水泳愛好家。

■ 未来のオリンピック代表に向け、伝えたいことはどんなことですか。

身体のパーツが傷んだら必ず完治させること。 オリンピックで結果を出すのは、 過程を楽しめる人間だと思います。

東京五輪で私がもっとも関心した本多灯選手（日本大）のエピソードをひとつ紹介したいと思います。大会期間中のあるとき、彼が履いているシューズの中敷きの色がほかの選手と違うことに気がつきました。尋ねてみると、支給品のシューズはいつも足に合わないのがオリジナルの中敷きを作って使っているということでした。さらに話を聞くと、オリンピックは会場の規模が大きく、移動経路が複雑になって歩く距離が長くなることから、毎日ウォーキングをして長距離を歩くことに脚を馴らしてきたというではありませんか。しかも、東京アクアティクスセンター（オリンピック会場）では1日にどれくらい歩くものなのか、日本選手権（東京五輪代表選考会）のときにスマホの歩数計アプリで確認し、約1万歩だったことから、最低でもそのくらいは歩くようにしてきたということでした。

実は、大会時の歩行距離が長くなることについては、これまで公認水泳コーチ研修会などで私から何度かお話してきたことでした。そうした事例が過去にあったことや、私自

身、経験していたことだったからです。本多選手はまさにこの対策をぬかりなくやっていたということになります。もちろん、ほかにも日ごろからなるべく歩くようにしているという選手はいますが、ここまで徹底して準備をしてきた選手に会ったのは初めてでした。このエピソードからわかることは、本多選手がいかにきめ細かい準備をしていたか、ということ。目標達成のため、必要な情報を集め、主体的に行動することの重要性を示す好例でしょう。

さて、パリ五輪、そしてその先のオリンピックを目指している皆さんはもとより、全国のスイマーの皆さんに、整形外科医の立場からお伝えしたいことがあります。

競泳選手の競技力低下に直結する足首の捻挫への理解不足についてです。このことに非常に強い危機感を覚えています。

捻挫というのは、ちょうどくるぶしのあたりにある前距腓靭帯の損傷のことをさしますが、いわゆる靭帯が緩んだ状態になりますから、それを治さないまま練習を始めると（キックを打ち始めると）、キックが入

らない、という状態となってしまいます。受傷箇所（足首）をテーピングで固めたり、痛みをガマンすればそこそこ泳げてしまうため、治りきる前に練習してしまうのだと思いますが、その怖さを知らない人があまりにも多いのです。競泳は己の身体ひとつで行なうスポーツであってごまかしがいっさい効きません。ですから、捻挫の場合、2週間はがっちり固定して泳がないようにしましょう。2週間というと、たいてい「えーっ!? 長すぎます」という反応が返ってきます。でも、将来を考えたらちっとも長くありません。これは肝に銘じてほしいと思います。

また、オリンピックで目標を達成するためには、心の強さが重要であることも言い添えておきたいと思います。これまでチームドクターという立場でオリンピックを見てきて思うのは、オリンピックというところは、速い人間が勝つのではなく、強い人間が勝つ舞台であるということです。「勝つ」とはメダルを獲得することだけではありません。選手自身が、自分が成し遂げたいと思っている目標——例えば決勝進出や自己ベスト更新——を達成すること、です。

では、強い選手とはどんな選手なのか。私が思うのは、結果を追求する以上に本番までの過程を楽しんでいて、水泳以外のことに興味を持っていたり、選手引退後のイメージを持っていたりと、水泳一本だけではない毎日を送っている選手です。水泳には一生懸命に取り組むけれども、一方で、たかが水泳と言えるくらいの発想を持つこと。そのくらいの余裕と強靭な精神が必要なのです。

最後になりましたが、水泳日本選手団ドクターとして活動してみたいという医師のみなさん、ぜひ日本水泳ドクター会議にご参加ください。この会議のメンバーになることから、選手団ドクターへの道は始まります。われこそは、というやる気のある方のご参加をお待ちしています。

東京五輪ではノーマークの存在から銀メダルを獲得し、200mバタフライのトップ選手の仲間入りを果たした本多。2019年の世界ジュニア選手権、そしてコロナ禍で参戦した2020年のISL（国際水泳リーグ）での体験を生かし、靴のソールを自ら調達、日ごろから歩くことを心掛けるなど、万全の準備を持って臨んでいた。サプライズのように見えたこのメダル獲得も、元鳥ドクターから見れば、獲るべくして獲った銀メダル。「こういう選手が大舞台で活躍するんだ」という典型だったという

